

Tiết 2

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

TÊN CHỦ ĐỀ/BÀI HỌC: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN LỚP 9(Nam,Nữ riêng)

(Ôn tập từ nhịp 1- 12 nam, Học từ nhịp 13- 25 nữ) –Thời lượng 1 tiết.

I.MỤC TIÊU BÀI HỌC:

Phẩm chất, năng lực	Yêu cầu cần đạt	STT của YCCĐ
1. Năng lực đặc thù hoặc các năng lực đặc thù		
Chăm sóc sức khỏe	Hình thành thói quen, nề nếp tập luyện TDTT để chăm sóc sức khỏe.	(1)
Vận động cơ bản	Thực hiện cơ bản đúng các kỹ năng VĐCB trong bài thể dục liên hoàn.	(2)
	Hình thành thói quen vận động để phát triển các tổ chất.	(3)
Thẩm mỹ	Biết phân biệt nhịp nào đẹp, chưa đẹp của bài thể dục liên hoàn.	(6)
2. Năng lực chung		
Tự chủ và tự học	Nghiêm túc, tự giác tích cực trong tập luyện bài thể dục liên hoàn có thể hỗ trợ bạn trong nhóm.	(1)
Giao tiếp và hợp tác	Có phản hồi thắc mắc những nhịp, đường đi, biên độ của nhịp trong bài thể dục liên hoàn, hợp tác cùng nhóm hoàn thành nhiệm vụ giáo viên đề ra.	(2)
3. Phẩm chất		
Chăm chỉ	Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài thể dục liên hoàn.	(1)
Trách nhiệm	Tập luyện để thuộc bài, hỗ trợ các bạn trong nhóm khi có thể.	(2)

II.THIỆT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân trường

2. Phương tiện:

- Giáo viên: chuẩn bị tranh ảnh minh họa cho bài dạy và một số dụng cụ khác phục vụ cho tiết học

- Học sinh: Trang phục đúng qui định

- Kiểm tra, vệ sinh sân bãi khu vực tập luyện.

III.TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A.TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động học (thời gian)	Mục tiêu (số thứ tự YCCĐ)	Nội dung dạy học trọng tâm	PP/KTDH chủ đạo	Phương án đánh giá
Hoạt động 1. Mở đầu: Nhận lớp và khởi động: (8 phút)	- Chủ động tích thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao	- Giới thiệu mục tiêu nội dung bài học - Khởi động các khớp, căng cơ	- Phương pháp lời nói, PP trực quan, PP thực hành - HTTC tập luyện đồng loạt	Giáo viên đánh giá qua biểu hiện mức độ sẵn sàng tiếp nhận các hoạt động vận động của học sinh.
Hoạt động 2. Hình thành kiến thức: (10 phút)	- Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập	- Ôn tập từ nhịp 1-12 nam, nữ. - Dạy học động tác mới: Bài thể dục liên hoàn lớp 9 – Từ nhịp 13 đến nhịp 25 (nữ)	- Phương pháp lời nói, PP trực quan - HTTC tập luyện đồng loạt, cá nhân	Giáo viên đánh giá mức độ tiếp thu thông qua việc tổ chức tập luyện giai đoạn ban đầu (theo tiêu chí về sự ghi nhớ động tác, biên độ, đường đi của động tác)
Hoạt động 3. Luyện tập: (12 phút)	- Chủ động tích thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện - Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập	- Tổ chức tập luyện cá nhân, cặp đôi, nhóm và đồng loạt	- Phương pháp thực hành, PP trực quan - HTTC tập luyện cá nhân, nhóm, đồng loạt	Học sinh tự đánh giá (đánh giá đồng đẳng) để sửa sai cho bạn cùng tập (thông qua sự ghi nhớ các nhịp của BTDLH và biên độ động tác) Giáo viên đánh giá thông qua quá trình giám sát lớp học và sửa sai cho học sinh (theo tiêu chí về sự ghi nhớ thứ tự các nhịp và biên độ động tác)
Hoạt động 4. Vận dụng: (10 phút)	- Hình thành thói quen vận động ôn tập các động tác trong thực tế	- Cùng cố động tác và hình thành các động tác mới	- Phương pháp trò chơi, PP lời nói	Giáo viên đánh giá hiệu quả tham gia tập luyện của học sinh (theo các tiêu chí về tích cực, hứng thú của học sinh)
Hoạt động 5. (5 phút) Hồi tĩnh – giao nhiệm vụ về nhà	- Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà	- Hồi tĩnh và giao bài tập, các nhiệm vụ vận dụng	- Phương pháp lời nói, PP thực hành - HTTC tập luyện đồng loạt	-Đánh giá quá trình thả lỏng hồi sức tích cực của học sinh

B.CÁC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1 Mở đầu: Nhận lớp và khởi động (8 phút).

1.Mục tiêu: Chủ động tích thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao

2.Tổ chức hoạt động:

- Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

GV nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, mục tiêu các yêu cầu cần đạt của bài học.

+ Gv hoặc cán sự hướng dẫn lớp khởi động theo các nguyên tắc

+ Nội dung xoay các khớp cổ, cổ tay cổ chân, vai, hông, gối, các động tác lườn, vặn mình, lưng bụng. Các động tác ép dọc, ngang.

- Thực hiện nhiệm vụ học tập:

+ Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động.

+ Học sinh quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ

+ Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để tâm thể và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động mức cao hơn ở hoạt động tiếp theo.

3.Sản phẩm học tập:

Các sản phẩm học tập: Hoàn thành bài khởi động theo hướng dẫn của GV hoặc cán sự (đảm bảo lượng vận động)

4.Phương án đánh giá:

- Đáp ứng được khả năng tiếp nhận các hoạt động vận động

- Chưa đáp ứng được khả năng tiếp nhận các hoạt động vận động

Hoạt động 2 Hình thành kiến thức(10 phút)

1.Mục tiêu:

- Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà

- Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập

2.Tổ chức hoạt động:

- Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

+ GV dùng phương pháp lời nói để ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 12(nam,nữ) Bài thể dục liên hoàn lớp 9.

+ GV dùng PP trực quan trực tiếp để làm mẫu từ nhịp 13 đến nhịp 25(nữ) theo trình tự thực hiện toàn vẹn, thực hiện phân chia kết hợp phân tích từng yếu tố nhịp của bài thể dục lớp 9

+ Hướng dẫn cả lớp thực hiện 2 -3 lần, sau đó mời từng hàng lên thực hiện để phân tích và sửa sai nhịp trước khi tổ chức tập luyện.

- Thực hiện nhiệm vụ học:

+ HS quan sát GV thị phạm, trao đổi các vấn đề còn thắc mắc.

+ HS tích cực và chủ động thực hiện

3.Sản phẩm học tập: Tiếp nhận và thực hiện đúng biên độ, từ nhịp 1 đến 12 (nam), từ nhịp 13 đến nhịp 25(nữ) của Bài thể dục liên hoàn lớp 9.

4.Phương án đánh giá:

- Chưa thuần thục: Chưa ghi nhớ các nhịp để thực hành, GV và bạn học nhắc mới thực hiện được.

- Thuần thục: Ghi nhớ các nhịp để thực hành, có thể hướng dẫn các bạn học.

- Rất thuần thục: Ghi nhớ các nhịp và thực hiện đúng biên độ của Bài thể dục liên hoàn lớp 9, hướng dẫn được cho bạn học.

Hoạt động 3 luyện tập (12 phút)

1.Mục tiêu:

- Chủ động tích thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện

- Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập

2. Tổ chức hoạt động:

- Chuyển giao nhiệm vụ học tập:
GV tổ chức mời từng nhóm HS thực hiện theo nhịp đếm của GV hoặc cán sự
- Thực hiện nhiệm vụ học:
 - + HS tự tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân (cán sự điều khiển).
 - + Nhóm từ 8 – 10 HS tập luyện theo 2 hàng ngang.
- 3. Sản phẩm học tập: Hoàn thành lượng vận động và thực hiện thuần thục 12 nhịp (nam) và 13 đến 25 nhịp (nữ) của Bài thể dục liên hoàn lớp 9. Có khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm trong quá trình luyện tập.
- 4. Phương án đánh giá:
 - Về lượng vận động hoàn thành theo thời gian dự kiến của giáo viên.
 - Về mức độ thuần thục 10 nhịp của Bài thể dục liên hoàn lớp 9.
 - Về khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm: Mỗi HS có ít nhất 1 lần thực hiện nhiệm vụ chỉ huy nhóm tập

Hoạt động 4 Vận dụng: Củng cố động tác và hình thành các động tác mới bài thể dục”(10 phút)

1. Mục tiêu:

- Hình thành thói quen vận động.
- ### 2. Tổ chức hoạt động:
- Chuyển giao nhiệm vụ học tập:
 - + GV hướng dẫn 1 nhóm thực hiện mẫu, sau đó nêu những chú ý cho học sinh
 - + GV tiến hành tổ chức.
 - Thực hiện nhiệm vụ học tập
 - + GV nhóm có số lượng HS bằng nhau
 - + HS thực hiện trò chơi dưới sự điều khiển của giáo viên
 - 3. Sản phẩm học tập
Các sản phẩm học tập: Hoàn thành lượng vận động

4. Phương án đánh giá

- Về lượng vận động: Hoàn thành theo thời gian dự kiến của giáo viên.
- Về hình thành tố chất nhanh: GV đánh giá 3 mức độ sau
 - + Không thực hiện được các yêu cầu của bài tập
 - + Thực hiện được một phần yêu cầu của bài tập
 - + Thực hiện được toàn bộ yêu cầu của bài tập

Hoạt động 5: Hồi tĩnh – giao nhiệm vụ về nhà (5 phút)

1. Mục tiêu:

- Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà.
- ### 2. Tổ chức hoạt động
- Chuyển giao nhiệm vụ học tập: GV đặt các câu hỏi để kiểm tra mức độ hình thành kiến thức mới của học sinh (1-2 HS)
 - Thực hiện nhiệm vụ học
 - + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh theo hướng dẫn của giáo viên.
 - + HS tiếp nhận bài tập của giáo viên. Tự tập tại nhà. Các tình huống vận dụng.

Tiết 3**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

TÊN CHỦ ĐỀ/BÀI HỌC: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN LỚP 9(Nam,Nữ riêng)
(Ôn tập từ nhịp 1- 25 nữ , Học từ nhịp 13- 25 nam) –Thời lượng 1 tiết.

I.MỤC TIÊU BÀI HỌC:

Phẩm chất, năng lực	Yêu cầu cần đạt	STT của YCCĐ
4. Năng lực đặc thù hoặc các năng lực đặc thù		
Chăm sóc sức khỏe	Hình thành thói quen, nề nếp tập luyện TDDT để chăm sóc sức khỏe.	(1)
Vận động cơ bản	Thực hiện cơ bản đúng các kỹ năng VĐCB trong bài thể dục liên hoàn.	(2)
	Hình thành thói quen vận động để phát triển các tổ chất.	(3)
Thẩm mỹ	Biết phân biệt nhịp nào đẹp, chưa đẹp của bài thể dục liên hoàn.	(6)
5. Năng lực chung		
Tự chủ và tự học	Nghiêm túc, tự giác tích cực trong tập luyện bài thể dục liên hoàn có thể hỗ trợ bạn trong nhóm.	(1)
Giao tiếp và hợp tác	Có phản hồi thắc mắc những nhịp, đường đi, biên độ của nhịp trong bài thể dục liên hoàn, hợp tác cùng nhóm hoàn thành nhiệm vụ giáo viên đề ra.	(2)
6. Phẩm chất		
Chăm chỉ	Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài thể dục liên hoàn.	(1)
Trách nhiệm	Tập luyện để thuộc bài, hỗ trợ các bạn trong nhóm khi có thể.	(2)

II.THIỆT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân trường

2. Phương tiện:

- Giáo viên: chuẩn bị tranh ảnh minh họa cho bài dạy và một số dụng cụ khác phục vụ cho tiết học

- Học sinh: Trang phục đúng qui định

- Kiểm tra, vệ sinh sân bãi khu vực tập luyện.

III.TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**A.TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

Hoạt động học (thời gian)	Mục tiêu (số thứ tự YCCĐ)	Nội dung dạy học trọng tâm	PP/KTDH chủ đạo	Phương án đánh giá
Hoạt động 1. Mở đầu: Nhận lớp và khởi động: (8 phút)	- Chủ động tích thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao	- Giới thiệu mục tiêu nội dung bài học - Khởi động các khớp, căng cơ	- Phương pháp lời nói, PP trực quan, PP thực hành - HTTC tập luyện đồng loạt	Giáo viên đánh giá qua biểu hiện mức độ sẵn sàng tiếp nhận các hoạt động vận động của học sinh.
Hoạt động 2. Hình thành kiến thức: (10 phút)	- Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập	- Ôn tập lại từ nhịp 1-25 nữ. - Dạy học động tác mới: Bài thể dục liên hoàn lớp 9 – Từ nhịp 13 đến nhịp 25 (nam)	- Phương pháp lời nói, PP trực quan - HTTC tập luyện đồng loạt, cá nhân	Giáo viên đánh giá mức độ tiếp thu thông qua việc tổ chức tập luyện giai đoạn ban đầu (theo tiêu chí về sự ghi nhớ động tác, biên độ, đường đi của động tác)
Hoạt động 3. Luyện tập: (12 phút)	- Chủ động tích thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện - Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập	- Tổ chức tập luyện cá nhân, cặp đôi, nhóm và đồng loạt	- Phương pháp thực hành, PP trực quan - HTTC tập luyện cá nhân, nhóm, đồng loạt	Học sinh tự đánh giá (đánh giá đồng đẳng) để sửa sai cho bạn cùng tập (thông qua sự ghi nhớ các nhịp của BTDLH và biên độ động tác) Giáo viên đánh giá thông qua quá trình giám sát lớp học và sửa sai cho học sinh (theo tiêu chí về sự ghi nhớ thứ tự các nhịp và biên độ động tác)
Hoạt động 4. Vận dụng: (10 phút)	- Hình thành thói quen vận động ôn tập các động tác trong thực tế	- Cùng cố động tác và hình thành các động tác mới	- Phương pháp trò chơi, PP lời nói	Giáo viên đánh giá hiệu quả tham gia tập luyện của học sinh (theo các tiêu chí về tích cực, hứng thú của học sinh)
Hoạt động 5. (5 phút) Hồi tĩnh – giao nhiệm vụ về nhà	- Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà	- Hồi tĩnh và giao bài tập, các nhiệm vụ vận dụng	- Phương pháp lời nói, PP thực hành - HTTC tập luyện đồng loạt	-Đánh giá quá trình thả lỏng hồi sức tích cực của học sinh

B.CÁC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1 Mở đầu: Nhận lớp và khởi động (8 phút).

1.Mục tiêu: Chủ động tích thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao

2.Tổ chức hoạt động:

- Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

GV nhận lớp kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, mục tiêu các yêu cầu cần đạt của bài học.

+ Gv hoặc cán sự hướng dẫn lớp khởi động theo các nguyên tắc

+ Nội dung xoay các khớp cổ, cổ tay cổ chân, vai, hông, gối, các động tác lườn, vặn mình, lưng bụng. Các động tác ép dọc, ngang.

- Thực hiện nhiệm vụ học tập:

+ Học sinh đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động.

+ Học sinh quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ

+ Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để tâm thể và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động mức cao hơn ở hoạt động tiếp theo.

3.Sản phẩm học tập:

Các sản phẩm học tập: Hoàn thành bài khởi động theo hướng dẫn của GV hoặc cán sự (đảm bảo lượng vận động)

4.Phương án đánh giá:

- Đáp ứng được khả năng tiếp nhận các hoạt động vận động

- Chưa đáp ứng được khả năng tiếp nhận các hoạt động vận động

Hoạt động 2 Hình thành kiến thức(10 phút)

1.Mục tiêu:

- Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà

- Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập

2.Tổ chức hoạt động:

- Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

+ GV dùng phương pháp lời nói để ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 25(nữ)Bài thể dục liên hoàn lớp 9.

+ GV dùng PP trực quan trực tiếp để làm mẫu từ nhịp 13 đến nhịp 25(nam) theo trình tự thực hiện toàn vẹn, thực hiện phân chia kết hợp phân tích từng yếu lĩnh nhịp của bài thể dục lớp 9

+ Hướng dẫn cả lớp thực hiện 2 -3 lần, sau đó mời từng hàng lên thực hiện để phân tích và sửa sai nhịp trước khi tổ chức tập luyện.

- Thực hiện nhiệm vụ học:

+ HS quan sát GV thị phạm, trao đổi các vấn đề còn thắc mắc.

+ HS tích cực và chủ động thực hiện

3.Sản phẩm học tập: Tiếp nhận và thực hiện đúng biên độ, từ nhịp 1 đến 25 (nữ), từ nhịp 13 đến nhịp 25(nam) của Bài thể dục liên hoàn lớp 9.

4.Phương án đánh giá:

- Chưa thuần thực: Chưa ghi nhớ các nhịp để thực hành, GV và bạn học nhắc mới thực hiện được.

- Thuần thực: Ghi nhớ các nhịp để thực hành, có thể hướng dẫn các bạn học.

- Rất thuần thực: Ghi nhớ các nhịp và thực hiện đúng biên độ của Bài thể dục liên hoàn lớp 9, hướng dẫn được cho bạn học.

Hoạt động 3 luyện tập (12 phút)

1.Mục tiêu:

- Chủ động tích thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện

- Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập

2. Tổ chức hoạt động:

- Chuyển giao nhiệm vụ học tập:
GV tổ chức mời từng nhóm HS thực hiện theo nhịp đếm của GV hoặc cán sự
- Thực hiện nhiệm vụ học:
 - + HS tự tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân (cán sự điều khiển).
 - + Nhóm từ 8 – 10 HS tập luyện theo 2 hàng ngang.
- 3. Sản phẩm học tập: Hoàn thành lượng vận động và thực hiện thuần thục từ 1 đến 25(nữ) và từ 13 đến 25(nam) nhịp của Bài thể dục liên hoàn lớp 9. Có khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm trong quá trình luyện tập.
- 4. Phương án đánh giá:
 - Về lượng vận động hoàn thành theo thời gian dự kiến của giáo viên.
 - Về mức độ thuần thục của Bài thể dục liên hoàn lớp 9.
 - Về khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm: Mỗi HS có ít nhất 1 lần thực hiện nhiệm vụ chỉ huy nhóm tập

Hoạt động 4 Vận dụng: Củng cố động tác và hình thành các động tác mới bài thể dục”(10 phút)

1. Mục tiêu:
 - Hình thành thói quen vận động.
2. Tổ chức hoạt động:
 - Chuyển giao nhiệm vụ học tập:
 - + GV hướng dẫn 1 nhóm thực hiện mẫu, sau đó nêu những chú ý cho học sinh
 - + GV tiến hành tổ chức.
 - Thực hiện nhiệm vụ học tập
 - + GV củng cố nhiệm vụ học tập và phân công nhiệm vụ học tập
 - + HS thực hiện ôn tập dưới sự điều khiển của giáo viên.
3. Sản phẩm học tập
 - Các sản phẩm học tập: Hoàn thành lượng vận động
4. Phương án đánh giá
 - Về lượng vận động: Hoàn thành theo thời gian dự kiến của giáo viên.
 - Về hình thành tổ chất nhanh: GV đánh giá 3 mức độ sau
 - + Không thực hiện được các yêu cầu của bài tập
 - + Thực hiện được một phần yêu cầu của bài tập
 - + Thực hiện được toàn bộ yêu cầu của bài tập

Hoạt động 5: Hồi tĩnh – giao nhiệm vụ về nhà (5 phút)

1. Mục tiêu:
 - Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà.
2. Tổ chức hoạt động
 - Chuyển giao nhiệm vụ học tập: GV đặt các câu hỏi để kiểm tra mức độ hình thành kiến thức mới của học sinh (1-2 HS)
 - Thực hiện nhiệm vụ học
 - + HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh theo hướng dẫn của giáo viên.
 - + HS tiếp nhận bài tập của giáo viên. Tự tập tại nhà. Các tình huống vận dụng.